

مراقبہ (مدیتیشن)

Meditation

مؤلف، و ترجمہ:

عسیرضا صالح پور

نرگس نشکی

۱۳۹۵

سرسناده	صالح پور، علیرضا، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	مراقبه (مدیتیشن) = Meditation / تألیف و ترجمه علیرضا صالح پور، نرگس تشکری.
مشخصات نشر	تهران: نوین کوشان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۶۴ ص. ۵/۱۴×۵/۲۱: س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۹۵-۲۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	مدیتیشن
موضوع	Meditation
موضوع	Meditation -- Therapeutic use
موضوع	آرامش ذهنی
موضوع	Peace of mind
شماره افزوده	تشکری، نرگس، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	BL۶۲۷/ص۴م ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۴۹۸۱۹



نام کتاب: مراقبه (مدیتیشن)

تألیف و ترجمه: علیرضا صالح پور، نرگس تشکری

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

ناشر: نوین کوشان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۹۵-۲۲-۰

بهاء: ۷۹۰۰ تومان

تلفن: ۰۹۳۹۱۶۶۶۰۶۳

پست الکترونیک: meditation@HaliStar.com

ایمیل ناشر: goolnahal@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۱۲۷۳۸۹۰۲۷

پیش گفتار

مدیتیشن (مراقبه) یکی از درمان‌های پیشرفته امروزی است که تحت عنوان پزشکی «ذهن - بدن» طبقه‌بندی می‌شود.

در مدیتیشن، شخص برای دست یافتن به آرامش جسمی و ذهنی، به آرامی توجه را به درون خود می‌برد. استفاده از مراقبه برای درمان، روش جدیدی نیست. بهبودی به وسیله این روش از زمان‌های دور در فرهنگ‌های قدیم و در سراسر جهان وجود داشته و در ادیان مختلف به آن اشاره شده است. در حقیقت بسیاری از گروه‌های مذهبی مدیتیشن را عملاً در شکل‌های مختلف به اجرا در می‌آوردند و ارزش آن را در کاهش درد و افزایش بهبود سلامت انسان از سالیان گذشته می‌شناختند. اکثر انواع مدیتیشن از تمرین‌های مذهبی کشورهای شرقی به خصوص هند چین و ژاپن به غرب رفته‌اند. تنها در سه دهه اخیر است که این فنون به طور گسترده برای دستیابی به سلامتی، به خصوص برای کاهش استرس و دردهای مزمن به کار می‌رود.

مدیتیشن، نوعی حالت بی‌ذهنی و در واقع حالتی از آگاهی بسیار خالص است. در حالت عادی، آگاهی مملو از زباله است، درست مانند آینه‌ای که با غبار پوشیده شده باشد. ذهن همواره پر از هیاهوی افکار، آرزوها، خاطره‌ها، هیجان‌های درحال گذراست، حتی در زمان خواب هم مغز به فعالیت خود ادامه می‌دهد. به همین دلیل است که شما خواب می‌بینید و ذهن هنوز در حال فکر کردن و اسیر نگرانی‌ها و دل‌مشغولی‌هاست. زمانی که هیچ فکری به وجود نیاید و هیچ آرزویی شکل نگیرد، شما واقعاً آرام هستید و تنها در این آرامش است که مدیتیشن شکل می‌گیرد.

بسیاری از پزشکان، مدیتیشن را به عنوان یک روش درمان جهت درمان اضطراب‌های روزانه، آرامش ذهن و بدن، پایین آوردن فشار خون و تنفس بهتر مالتایا، به آسم توصیه می‌کنند. در بعضی موارد، مدیتیشن به عنوان یک روش درمانی مکمل در کنار سایر درمان‌ها به کار می‌رود.

علیرضا صالح پور

مدیرعامل گروه زندگی برتر

- اگر انسان مایل باشد چیزی را به طور روشن، واضح و دقیق ببیند، می‌بایست ذهنش بسیار آرام و بدون تمامی تعصبات، فریب، گفتگوها، تجسم‌ها و تصاویر باشد. برای دیدن، تمامی این پرده‌ها باید کنار روند، زیرا تنها در سکوت محض است که شما قادر به مشاهده شروع فکر خواهید بود نه زمانی که در حال جستجو، پرسش یا در انتظار گرفتن پاسخ هستید.

جیدو کریشنا مورتی

- جسم فیزیکی برای کارهای روزانه خود، باید انرژی لازم را داشته باشد، اما در نهایت این ذهن است که انرژی جسمانی را هدایت می‌کند و امور روزانه ما را به پیش می‌برد.
- دو عامل باید مورد نظر قرار بگیرند؛ یکی افزایش انرژی ذهنی و روانی و دوم جلوگیری از هرز رفتن انرژی به واسطه افکار منفی و انرژی‌های منفی محیط و انسان‌ها.
- زندگی مسابقه یا مبارزه نیست بلکه فرصتی است برای آموختن از سختی‌ها و لذت بردن از شادی‌ها و رشد کردن.
- ما به همان چیزی تبدیل می‌شویم که به آن می‌اندیشیم ... ما در نهایت شبیه آن چیزی می‌شویم که مغزمان به طور مداوم بر آن تمرکز دارد.
- مثبت‌اندیشی به معنی انکار مشکلات و بدی‌ها نیست بلکه نحوه نگرش به آنهاست.
- خوبی‌ها و بدی‌های زندگی، واقعیت‌های غیر قابل انکاری هستند اما به هر کدام که بیشتر توجه و تمرکز کنیم و هر کدام که ذهن و فکر ما را بیشتر مشغول خود کند، همان بیشتر و بیشتر در زندگی ما جلوه‌گر می‌شود.

فهرست مطالب

۵.....	پیش گفتار.....
۹.....	فواید مدیتیشن (مراقبه).....
۹.....	تأثیرات روانشناختی.....
۱۰.....	تأثیرات جسمی.....
۱۱.....	انواع متداول مدیتیشن.....
۱۲.....	پیشنهادهایی برای مبتدیان مدیتیشن.....
۱۵.....	چرا مدیتیشن؟.....
۱۷.....	مدیتیشن‌ها را غیر رسمی یا غیر رسمی.....
۱۸.....	تأثیرات مدیتیشن.....
۱۹.....	چه انتظاری باید داشت؟.....
۲۲.....	کاربرد روزمره مدیتیشن.....
۲۷.....	منافع مدیتیشن برای سلامتی.....
۲۷.....	هشدارها.....
۲۹.....	سه نوع متفاوت از ساده‌ترین و متداول‌ترین انواع حرکت در مدیتیشن پزشکی.....
۲۹.....	چاکراهای انرژی.....
۳۱.....	وظایف چاکرا.....
۳۱.....	فعال‌سازی چاکرا.....
۳۲.....	فعال‌سازی، تنظیم و تقویت چاکراها.....
۳۲.....	متعادل کردن چاکراها.....
۳۲.....	۱- چاکرای ریشه.....
۳۳.....	۲- چاکرای خاجی.....
۳۴.....	۳- چاکرای خورشیدی.....
۳۴.....	۴- چاکرای قلب.....
۳۵.....	۵- چاکرای گلو.....

- ۳۶ ۶- چاکرای پیشانی (چشم سوم)
- ۳۶ ۷- چاکرای فرق سر
- ۳۸ اصول اولیه مدیتیشن
- ۳۸ ۱- یافتن مکانی آرام برای مدیتیشن
- ۳۸ ۲- داشتن یک وضعیت راحت
- ۳۹ ۳- یافتن یک موضوع برای تمرکز و توجه روی آن
- ۳۹ ۴- معنی در حفظ توجه و تمرکز
- ۳۹ یک مدیتیشن ساده
- ۴۱ سه نوع مدیتیشن مودرا (حرکات دست و انگشتان)
- ۴۲ مدیتیشن در ۵ نام پیاده‌روی
- ۴۳ مراحل انجام مدیتیشن
- ۴۳ انواع مدیتیشن اصولی
- ۴۳ خارجی، میانی و درونی
- ۴۵ تکنیک‌های متداول مدیتیشن
- ۴۵ ۱- مدیتیشن تفکری از نوع بیرونی
- ۴۶ ۲- مدیتیشن شمارش نفس‌ها از نوع بیرونی
- ۴۶ ۳- مدیتیشن حجاب از نوع درونی
- ۴۷ ۴- مدیتیشن تراودا ترکیبی از روش‌های درونی و بیرونی
- ۴۸ ۵- مدیتیشن نیلوفر هزار برگ از نوع بیرونی
- ۵۰ ۶- مدیتیشن آگاهی حسی
- ۵۱ ۷- مدیتیشن من کیستم؟ مدیتیشن از نوع درونی
- ۵۳ ۸- مدیتیشن پناهگاه امن
- ۵۴ دستاورد مدیتیشن چیست و به چه کار می‌آید؟
- ۶۳ منابع